# DAFTAR TABEL

**Tabel** **Halaman**

Tabel 3.1 Desain Penelitian..............................................................................42

Tabel 3.2 Hasil Tes Pendahuluan Kualitas Fisik ($VO_2Max$) Mahasiswa IKOR UNIMED Stambuk 2017 ....................................................44

Tabel 3.3 Proses *Interval Running* ..................................................................47

Tabel 4.1 Hasil *Pre Test* Kadar Gula Darah ....................................................51

Tabel 4.2 Hasil pemeriksaan kadar gula darah kelompok *continuous running* 52

Tabel 4.3 Hasil pemeriksaan kadar gula darah kelompok *interval running* .....53

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Kadar Gula Darah...........................................53

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Kadar Gula Darah .......................................54

Tabel 4.6 Pengaruh aktifitas fisik *continuous runing* terhadap kadar gula darah sebelum dan setelah perlakuan ..............................................55

Tabel 4.7 Pengaruh aktifitas fisik *interval runing* terhadap kadar gula darah sebelum dan setelah perlakuan ..............................................56

Tabel 4.8 Pengaruh aktifitas fisik *continuous runing* dan *interval running* terhadap kadar gula darah sebelum dan setelah perlakuan.............57